إدارة التنمية الأسرية وفروعها

Family Development Department and Branches

الرؤية:

أسرة متماسكة ومجتمع متلاحم

الرسالة:

استقرار وتماسك الأسرة مهمتنا، وبناؤها القوي الراسخ بالقيم مسؤوليتنا، ومشاركتها الفاعلة في تنمية المجتمع أولويتنا، إنا نعمل بأفضل المعايير والممارسات، وبالإعتماد على كفاءات مهنية مؤهلة



إدارة التنمية الأسرية وفروعها
Family Development Department and Branches

انطلاقًا من إيمــاننا بأن الأفكار الخلّاقة تنبع من الخبرة الميدانية والتواصل المباشر مع واقع الأسرة والمجتمع

ساهموا معنا في صناعة مستقبل أسري أكثر وعيًا وتماسكًا.

امســـح الـرمـــــز وشاركـــــنا
فــي هذا العمـل التطـويري

@FDDtanmya

القيادة العامة لشرطة الشارقة
Sharjah Police Headquarters

إدارة التنميـة الأسـرية وفروعها
Department of Family Development and Branches

مكتب فرع خورفكان

الوقاية المجتمعية

... البرنامج التدريبي

"التربية الإيجابية للمراهقين"



المـــحـاور:-

- ماذا يدور في ذهن المراهق ؟
- تعزيز مهارات التواصل الإيجابي مع المراهقين
- أسرار التربية الإيجابية للمراهقين
- كيف نتعامل مع تغير مشاعر وسلوكيات المراهق بوعي ؟
- ما الذي يجعل بعض المراهقين يلجؤون للمخدرات ؟ وكيف نحمي أبنائنا ؟

ماذا يدور في ذهن المراهق ؟





❖من أنا ؟

البحث عن الهوية والانتماءالرغبة في التميز أو التشبّه بالأقران تقلب بين الطفولة والرغبة في أن يُعامل كبالغ



❖دور الأهل في هذه المرحلة:

الفهم بدل الحكم: المراهق لا يتصرّف بغرابة بل يمر بمرحلة طبيعية.
الدعم العاطفي: لا تستهِن بمشاعره، حتى وإن بدت مبالغًا فيها. الصبر والثبات: تجنّب الانفعال أو الرد بقسوة.
إتاحة مساحة آمنة للتعبير: المراهق يحتاج لأن يشعر أنه



❖هل أنا مقبول كما أنا ؟

الخوف من الرفض الاجتماعي أو العائلي
المقارنة الدائمة بالآخرين (خاصة عبر وسائل التواصل)
تأثره بكلام الأهل أو المعلمين أو الأصدقاء



❖هل يحبني من حولي ؟

الشعور بالوحدة أو الإهمال ، البحث عن الاهتمام العاطفي ، اختبار حدود الحب لدى الأهل من خلال التمرد أو الصمت .



❖لماذا لا يفهمني أحد ؟

الإحباط من قلة الحوار ، الشعور بأن الكبار لا يسمعون أو يسخرون من أفكاره، الصراع بين التعبير والصمت .



❖ماذا يقول الناس عني ؟

الانشغال بالصورة الاجتماعية والانطباع العام
التأثر الكبير برأي الآخرين في مظهره، كلماته، أو تصرفاته

❖المراهق لا يحتاج إلى من يحكم عليه،بل إلى من يفهمه، يؤمن به، ويسير معه بثقة.
في كل سؤال يدور في ذهنه، هناك فرصة لنا لنقترب منه أكثر،لنكون صوتًا مطمئنًا في زحمة تساؤلاته،ولنساعده أن يتحول من "حائر" إلى "قادر".

فلنكن بالغين يطمئن إليهم... لا يهرب منهم

تعزيز التواصل الإيجابي مع المراهقين





❖الاستماع الفعّال... مفتاح الفهم

كيف تستمع دون مقاطعة ؟

إشارات لغة الجسد التي تشجع المراهق على التعبير



❖**الوقت النوعي: أساس الحوار**

تخصيص وقت فردي مع كل ابن/ابنة أفكار لخلق لحظات حوارية طبيعية (في السيارة، أثناء العشاء...)



❖لا تقلل من اهتماماتهم

حتى الأمور التي تراها تافهة... قد تكون مهمة جدًا لهمفن احترام وجهة نظر المراهق دون السخرية.



❖نموذج حي: كن القدوة الصامتة

لا تطلب من ابنك ما لا تفعله، أفعالك تُعلّم أكثر من كلماتك

- **التواصل الإيجابي لا يعني الموافقة على كل شيء، بل يعني أن تكون حاضرًا باحترام، مستعدًا للاستماع،وقادرًا على أن تكون سندًا وقت الحاجة... لا قاضيًا وقت الخطأ. كل جملة تقولها لمراهق اليوم،هي لبنة في بناء ثقته... أو هدمها.**

اختر كلماتك بحب، وأصغِ بقلب...
فهكذا تُبنى جسور لا تُهدم.



أسرار التربية الإيجابية للمراهقين

❖ فهم المراهق: عقل جديد يبحث عن ذاته

كيف يفكر المراهق؟
لماذا تتغير شخصيته فجأة ؟
كيف توازن بين احترام خصوصيته وتوجيهه ؟





❖ **الكلمة تصنع هوية:**

أثر الحديث الإيجابي في تشكيل الذات
عبارات تحفّز وعبارات تدمّر لغة التقدير بدل التوبيخ
كيف تجعل ابنك



❖ **دعم اتخاذ القرار:**

دعه يخطئ ليتعلم
هل نسمح له أن يقرر؟
كيف نناقش القرارات دون تقليل أو تدخل؟
التدريب على تحمل العواقب



❖ **دعم اتخاذ القرار:**

دعه يخطئ ليتعلم
هل نسمح له أن يقرر؟
كيف نناقش القرارات دون تقليل أو تدخل؟
التدريب على تحمل العواقب

- **إنّ تربية المراهقين ليست مهمة سهلة، لكنها فرصة عظيمة لصناعة جيلٍ واثق، متوازن، ومُلهم.التربية الإيجابية لا تعني غياب التوجيه، بل تعني الحضور الواعي، والاستماع العميق، والدعم الثابت دون شروط.فلنكن نحن البداية التي يتعلّم منها المراهق كيف يحب نفسه، يحترم غيره، ويتخذ قراراته بثقة.**

فكل كلمة إيجابية، وكل لحظة صبر، وكل موقف حاني... هي استثمار في مستقبل إنسان.

❖ كيف نتعامل مع تغيّر مشاعر وسلوكيات المراهق بوعي؟





❖المراهق يتغير... فهل نحن نواكب التغير؟

التغيرات الطبيعية في مرحلة المراهقة (عاطفية، جسدية، فكرية) فهم التقلبات المزاجية بدل مواجهتها بالغضب



❖استراتيجيات التعامل الواعي مع تقلب المشاعر

تنمية مهارات الإنصات بدون إصدار أحكام

متى نتدخل؟ ومتى ننتظر؟

تقنيات تهدئة المشاعر بدل إشعال الصراع



❖حين لا يفهم نفسه... ساعده أن يتعرف على ذاته

تشجيع المراهق على فهم ذاته ومشاعره
أدوات تساعد المراهق على الوعي (دفتر مشاعر، تمارين هوية، حوارات ليلية...) دعم الهوية لا قمعها

❖ التعامل الواعي مع مشاعره وسلوكياته لا يعني التغاضي عن الخطأ، بل يعني الاقتراب بفهم، والردّ برحمة، والتوجيه بثبات.فالمراهق لا يحتاج إلى من يُصلحه، بل إلى من يراه، يسمعه، ويثق به في أكثر لحظاته اضطرابًا.

ولنتذكر دائمًا:الاحتواء لا يتعارض مع الحزم، والصبر لا يعني الضعف، والحبّ هو الأساس الذي يُبنى عليه كل شيء.

في قلب كل تغيّر يمرّ به المراهق، هناك رسالة يوجّهها إلينا: "افهموني... لا تحكموا عليّ."

ما الذي يجعل بعض المراهقين يلجؤون للمخدرات ؟ وكيف نحمي أبنائنا ؟





الحرب اليوم لـم تعـد تقليديـة، بل خفية.
المخدرات أحــد أخطــر أشكال هذه الحرب ضد المجتمعات.



تعريف المواد المخدرة

مواد طبيعية أو كيميائية تؤثر سلبًا على وظائف الجسم.
تسبب التعود والإدمان.يُحظر تداولها إلا وفق القانون.



مفهوم الإدمان

الاعتماد الجسدي أو النفسي أو كليهما على المخدر.المريض يحتاج لزيادة الجرعة تدريجيًا.الإدمان مرض مزمن يصيب الدماغ ويحتاج لعلاج وتأهيل.

الوقاية من المخدرات

تعزيز عوامل الحماية وتقليل عوامل الخطورة.

من أهم الأهداف: تقليل من يبدأ بتجربة المخدرات.





الآثار الجسـدية لتعاطـي المخدرات

أمراض القلـب والجهاز الهضمي.الإصـابة بالإيدز والالتهابات الرئوية.نوبات الصرع والموت المفاجئ.

الآثار الاجتماعية لتعاطي المخدرات

تفكك الأسرة والبطالة.
انتشار الجرائم والانحراف السلوكي
وغيرها الكثير.





الآثار الاقتصادية

انخفاض إنتاجية الفرد.
أعباء مالية على الدولة والأسرة.
إنفاق مبالغ طائلة على المخدرات والعلاج.

أسباب ومؤشرات التعاطي

أسباب فردية، أسرية، مجتمعية ونفسية.

مؤشرات سلوكية وجسدية تدل على التعاطي.

أهمية التدخل المبكر.





الحلول والدعم العلاجي

لا يقتصر الحل على الشرطة فقط، بل على الأسرة والمجتمع.
الدولة توفر مراكز علاج وتأهيل بسرية تامة.
أمثلة على مراكز علاج في الإمارات

خدمات إعادة التأهيل :

نظرا للأهمية التي توليها الدولة في علاج متعاطي المواد المخدرة قامت الدولة بتوفير المراكز العلاجية المتخصصة في أنحاء الدولة والتي تهدف إلى توفير التدخلات اللازمة كالعلاج وإعادة التأهيل لضمان تعافي المدمن وعودته من جديد إلى المجتمع كفرد منتج وناجح مع ضمان الخصوصية والسرية.

اعلم أخي المتعاطي أن جميع المراكز الموجودة في دولة الإمارات العربية المتحدة تقدم خدمات العلاج بسرية تامة

أبو ظبي- مستشفى خليفة - جناح العلوم السلوكية **028196900**
المركز الوطني للتأهيل **8002252**
دبي -مركز إرادة للعالج والتأهيل **042399992 –**
مستشفى الأمل **045192100 3**
الشارقة -مركز التأهيل الخاص **065119000**



هل لديك مشكلة زواجية تربوية نفسية اجتماعية قانونية أسرية وترغب بإيجاد حلا لها ، فقط تواصل معنا عبر الرابط التالي أو مسح الرمز الشريطي

https://forms.gle/EthtCxyJEZDXW44GA

رحلة حياة 1

يختصر الكتيب الرحلة الزواجية وبناء الكيان الأسري في إطار متسلسل، إذ يصف الكتيب في بدايته ماهية التلاحم الأسري بدءاً من الخطبة والزواج والرعاية الوالدية ثم عوامل تعزيز التلاحم الأسري والمخاطر التي قد تزعزع هذا التلاحم.

SCAN ME

رحلة حياة 2

يختصر الكتيب الرحلة الزواجية وبناء الكيان الأسري في إطار متسلسل، إذ يصف الكتيب في بدايته ماهية التلاحم الأسري بدءاً من الخطبة والزواج والرعاية الوالدية ثم عوامل تعزيز التلاحم الأسري والمخاطر التي قد تزعزع هذا التلاحم.

SCAN ME

للتواصل مع إدارة الإرشاد الأسري

- **قسم الاستشارات النفسية والأسرية**
- **قسم التمكين الاجتماعي**
- **قسم الاستشارات القانونية**

الفرع الرئيسي

06506581
06506582
Counseling.Center@fdd.shj.ae

فروع إدارة التنمية الأسرية

المنطقة الوسطى

0503686866

المنطقة الشرقية

خورفكان: 092382937

كلباء: 092778507

دبا الحصن: 092441858